20.11.24

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Приём пищи | Наименование блюда | Выход | Белки | Жиры | Угле-воды | Энергети-ческая  ценность (ккал) | Витамин  «С» | № техно-логичес-кой карты |
| Завтрак | Запеканка творожная с фруктовым соусом | 100/50  110/50 | 13,2  15,8 | 4,2  5,0 | 18,5  22,2 | 166,7  200,0 | 0,2  0,3 | 143 |
|  | Кофейный напиток сладкий | 150,0  180,0 | 0  0 | 0  0 | 12,0  15,0 | 44,88  52,36 | 0  0 | 179 |
|  | Булка | 20,0  25,0 | 1,6  2,4 | 0,2  0,3 | 9,82  14,73 | 47,6  71,4 | 0  0 | 201 |
| Итого за завтрак |  |  | 14,8  18,2 | 4,4  5,3 | 40,32  51,93 | 259,18  323,76 | 0,2  0,3 |  |
| 2-ой завтрак | Сок | 60,0  60,0 | 0,3  0,3 | 0,1  0,1 | 5,1  5,1 | 23,0  23,0 | 1,1  1,1 | 306 |
| Обед | Салат из огурцов | 30,0  40,0 | 1,16  1,75 | 3,04  4,07 | 2,88  4,81 | 42,2  58,8 | 8,78  13,29 | 43 |
|  | Суп геркулесовый с курицей | 150,0  200,0 | 4,1  5,45 | 4,15  6,71 | 11,96  17,89 | 118,71  166,54 | 14,72  20,45 | 44 |
|  | Курица тушеная с овощами  Пюре картофельное | 50.0  60,0  100.0  120.0 | 11,63  13,57  2,8  3,5 | 5,01  5,9  5,2  6,4 | 2,0  3,45  20,0  24,2 | 94,8  110,62  137,0  158,3 | 0,6  0,7  22,2  24,3 | 183  114 |
|  | Компот лимонный | 150,0  180,0 | 0,09  0,14 | 0,01  0,015 | 16,3  18,45 | 63,14  72,27 | 4,0  6,0 | 165 |
|  | Хлеб ржаной | 30,0  40,0 | 1,98  2,64 | 0,36  0,48 | 0,36  0,46 | 54,3  72,4 | 0  0 | 221 |
| Итого за обед |  |  | 21,76  27,05 | 17,77  23,56 | 75,2  84,6 | 612,5  651,2 | 42,1  46,5 |  |
| Полдник | Молоко кипяченное | 150,0  165,0 | 4,12  4,12 | 3,55  3,55 | 6,82  6,82 | 76,68  76,68 | 1,85  1,85 | 175 |
|  | Булка с повидлом | 35/10  35/10 | 2,4  2,4 | 0,3  0,3 | 14,73  14,73 | 71,4  71,4 | 0  0 | 216 |
| Итого за полдник |  |  | 6,52  6,52 | 3,85  3,85 | 24,55  24,55 | 148,08  148,08 | 1,85  1,85 |  |
| Итого за день |  |  | 43,38  52,07 | 29,1  32,81 | 156,4  168,25 | 1130,2  1188,0 | 45,4  49,8 |  |